

## PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA SISWA SANGGAR BIMBINGAN SUNGAI BULOH SELANGOR MALAYSIA

Krisna Adi Wijaya<sup>1</sup>, Oman Hadiana<sup>2</sup>, Nanan Abdul Manan<sup>3</sup>, Hana Astria Nur<sup>4</sup>, Tio Heriyana<sup>5</sup>  
Fakultas Pendidikan, Sosial & Teknologi, Universitas Muhammadiyah Kuningan  
<sup>1</sup>krisnaadiwijaya03@gmail.com, <sup>2</sup>hadianaoman@upmk.ac.id, <sup>3</sup>nanan@upmk.ac.id,  
<sup>4</sup>hana.astria@upmk.ac.id, <sup>5</sup>heriyanatio@upmk.ac.id

### *Abstract*

*We must know that PHBS is all attitudes or behaviors towards health based on awareness that has been done so that everyone can help each other in health problems. The implementation of this activity aims to provide insight into the implementation of clean and healthy living behavior and guidance. The method used is first by conducting observations or observations first, then socialization in front of students and teachers when the activity will take place regarding PHBS, then training for two meetings, then implementation, and finally holding mentoring and evaluation of each activity process from beginning to end at Sanggar Bimbingan (SB) Sungai Buloh. We can see that the implementation of PHBS can increase healthy eating/drinking patterns by 90%, sports activities in the school environment by 80%, and clean learning environment conditions by 95%. So those are the positive things after the implementation of PHBS so that students are not only smart and skilled in knowledge but also strong in physical and mental conditions of children.*

**Keywords:** *clean and healthy living behavior, phbs, exercise calisthenics, mutual cooperation*

### *Abstrak*

*Kita harus tahu bahwa PHBS ini adalah segala sikap atau perilaku terhadap kesehatan atas kesadaran yang telah dilakukan sehingga semuanya dapat saling membantu dalam masalah kesehatan. Pelaksanaan kegiatan ini bertujuan memberikan wawasan terhadap penerapan perilaku hidup bersih dan sehat serta bimbingan. Metode yang digunakan pertama dengan dilakukannya pengamatan atau observasi terlebih dahulu, selanjutnya sosialisasi di depan siswa beserta guru saat kegiatan akan berlangsung terkait PHBS tersebut, kemudian pelatihan selama dua pertemuan, lalu penerapan, dan yang terakhir mengadakan pendampingan dan evaluasi dari setiap proses kegiatan dari awal sampai akhir di Sanggar Bimbingan (SB) Sungai Buloh. Dapat kita ketahui dengan penerapan PHBS ini mampu meningkatkan pola makan/minum yang sehat 90%, aktivitas berolahraga di lingkungan sekolah 80%, dan kondisi lingkungan belajar yang bersih 95%. Jadi itulah hal-hal yang positif setelah diterapkannya PHBS ini sehingga siswa bukan hanya cerdas dan terampil dalam pengetahuan saja tetapi juga kuat dalam kondisi fisik dan mental anak.*

**Kata kunci:** *perilaku hidup bersih dan sehat, olahraga senam, gotong royong*

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan sebenarnya bisa dipengaruhi dari cara perilaku manusia dalam kesehariannya, mau apapun bentuknya, bisa seperti pola makan yang tidak sehat, jam istirahat yang kurang, mandi, cara berpakaian, jarang berolahraga bahkan sampai cara belajar yang salah yang memang dibedakan mana yang lebih berpotensi menimbulkan penyakit. PHBS atau yang sering kita kenal sebagai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat nyatanya tidak semudah yang kita ucapkan tetapi memang cara penerapannya yang sangat susah sebab hal tersebut tergantung dari kesadaran diri kita masing-masing serta kesungguhan kita dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. PHBS adalah pilar yang paling pertama dari Indonesia sehat serta sebuah strategi yang bisa meminimalkan beban negara dan pembiayaan kesehatan untuk masyarakat yang membutuhkan bantuan dari pemerintah. perilaku sehari-hari nyatanya bisa mempengaruhi kondisi tubuh baik dalam keadaan sehat maupun tidak sehat semuanya itu dari diri kita sendiri mengubahnya dengan cara pengoptimalan suasana sekitar yang sehat, oleh sebabnya penting sekali untuk kita tetap menjaga kesehatan, bahkan perlu sekali ditingkatkan dalam lingkup cangkupan keluarga dirumah dengan diperjuangkan oleh seluruh warga masyarakat terutama pada anak usia sekolah (Nurmahmudah, Puspitasari and Agustin, 2018).

PHBS adalah setiap kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan yang dilakukan atas permintaan warga masyarakat sehingga setiap orang dapat saling mendukung dalam upaya memelihara kesehatan dan berpartisipasi aktif di berbagai kegiatan (Khaeriyah and Kurniawaty, 2021). Dan PHBS juga bertujuan untuk mendidik individu dan kelompok dalam meningkatkan pengetahuan dan perilakunya supaya mengerti pentingnya menerapkan PHBS. Apalagi kalau kita lihat bahwa yang paling berpengaruh itu dilingkungan sekolah (Sanggar bimbingan) yang memang penyakit yang ditimbulkan dari anak usia dini.

Sanggar Bimbingan (SB) Sungai Buloh adalah salah satu tempat yang dijadikan sebagai bahan penelitian, sekolah ini adalah sekolah pendidikan non formal yang didirikan dibawah naungan Kedutaan Besar Republik Indonesia (KBRI). Sebelum berdirinya sebagai Sanggar Bimbingan Sungai Buloh ini adalah Program PPIM Mengajar mulai dari batch 1 di tahun 2018 akhir dan sampai PPIM Mengajar Batch 4 tahun 2021. Dengan adanya program PPIM Mengajar inilah terbentuknya Sanggar Bimbingan (SB) Sungai Buloh dengan tujuan yang sama memberikan pelayanan Pendidikan kepada anak-anak imigran Indonesia yang ada di Malaysia yang tidak bisa melanjutkan Pendidikan formal baik di Malaysia maupun di Indonesia. Pada awal berdirinya Sanggar Bimbingan (SB) Sungai Buloh pada tanggal 22 Februari 2022 yang diresmikan oleh Atase Pendidikan serta staff SIKL dan kami bekerja sama dengan pihak berwajib Malaysia, jumlah siswa pada saat itu hanya 35 siswa, guru full time 3 orang dan part time 6 orang, dan sekarang jumlah siswanya meningkat menjadi 101 siswa yang terdapat di Sanggar Bimbingan Sungai Buloh tersebut. Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) International Malaysia merupakan kerjasama antara STKIP Muhammadiyah Kuningan dengan ASOSIASI LPTK PTMA. Kuliah Kerja Nyata (KKN) Kemitraan Internasional Malaysia ini diikuti oleh beberapa perguruan tinggi muhammadiyah yaitu STKIP Muhammadiyah Kuningan, Universitas Muhammadiyah Malang, Universitas Ahmad Dahlan, ITB AD Lamongan dan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa tujuan pendidikan Indonesia adalah untuk mewujudkan peserta didik yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. PHBS diterapkan bersama peserta didik di sekolah sebagai salah satu cara untuk mewujudkan tujuan tersebut. Oleh karena

itu, sudah jelas bahwa peserta didik dapat mengubah pola hidup menjadi lebih sehat melalui proses belajar mengajar.

Menurut Pasal 79 ayat (1) Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 yang mengatur tentang kesehatan, "Kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik agar hidup sehat dalam lingkungan hidup sehat agar peserta didik dapat belajar, tumbuh, dan berkembang secara harmonis dan tuntas untuk menjadi sumber daya manusia yang bermutu". Penerapan PHBS di Sanggar Bimbingan (SB) Sungai Buloh banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya yaitu sikap, peran guru dan orang tua, pemahaman siswa, kelengkapan infrastruktur, bahkan media, dan unsur-unsur lainnya. Hal tersebut didukung dari penelitian lain yang memaparkan pendapatnya bahwa PHBS saling berhubungan dengan variabel-variabel tertentu terhadap sebuah Kesehatan (Nasiatin *et al.*, 2019). Kesehatan adalah kondisi dimana tidak ada tanda penyakit yang menyerang tubuh kita dan itu menjadi pengaruh penting terhadap pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM), salah satunya Pendidikan. Hal ini sudah dirasakan oleh peserta didik, tetapi dalam penerapannya mereka selalu tidak menyadari akan hal tersebut. Mereka masih membeli minuman dan makanan di seluruh lingkungan sekolah, terutama pada waktu istirahat.

Dari sini dapat kita lihat bahwa SB Sungai Buloh Selangor Malaysia, menemukan permasalahan pada peserta didik terdapat sekitar 80% anak yang masih mengkonsumsi minuman yang bersoda, sebab air soda itu menyebabkan kesehatan pada tubuh anak di masa pertumbuhannya. Tentu ini sangat berbahaya bagi peserta didik di Sanggar Bimbingan (SB) Sungai sehingga minuman ataupun makanan ini bisa berpotensi mengganggu pertumbuhan perkembangan pada anak (Bukit, Hutagalung Lamriana and Sarbaini, 2022). Serta kondisi lingkungan belajar anak yang terdapat 70% masih kurang bersih menjadikan sarang wabah penyakit yang

berbahaya bagi kesehatan anak yang sedang dalam proses pembelajaran tersebut.

Selain menjaga pola makan/minum dan kebersihan lingkungan yang tidak sehat tentunya perlu juga dengan adanya kebugaran jasmani pada anak. Terdapat 60% anak yang selalu dalam kondisi tubuh yang kurang bugar sehingga menyebabkan gangguan kesehatan pada anak tersebut. Karena kebugaran tubuh adalah suatu keharusan yang harus dipunyai dari setiap individu, dengan menjaga kebugaran jasmani bisa menambah nilai positif bagi tubuh kita Ketika melakukan berbagai aktivitas tidak merasakan lelah secara berlebihan bahkan bisa mencegah masalah kesehatan (Wardani and Nurudin, 2020). Kebugaran fisik pada setiap individu pastinya berbeda-beda pada setiap manusia karena berbagai intensitas aktivitas kegiatan fisik setiap individu itu pada dasarnya berbeda (Aprilian Trisnata, Hanief Yulingga Nanda and Bakti Ruruh Andayani, 2020).

Oleh karena itu, penting sekali diterapkannya PHBS untuk kesehatan pada anak di SB Sungai Buloh, karena kesehatan siswa merupakan aset yang sangat berharga bagi proses pendidikan yang berlangsung di sekolah. Bukan hanya dari pola makan dan minuman yang dijaga tetapi dari sering berolahraga bisa membuat peserta didik berkonsentrasi saat belajar, sehingga hasil akhirnya nanti peserta didik bisa mendapatkan pertumbuhan secara optimal bukan hanya baik dari kecerdasan dalam berpikir tetapi juga kuat dalam fisik serta mental anak (Tabi'in, 2020).

## METODE

Pelaksanaan program kegiatan PKM atau Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan di Sanggar Bimbingan (SB) Sungai Buloh atau lebih tepatnya di Jln. Khalifah Zakaria No 3, Kampung Paya Jaras Dalam, Sungai Buloh, Selangor, Malaysia. Kegiatan ini diadakan pada tanggal 30 November 2023 kepada siswa kelas 1 sampai 6 di Sanggar Bimbingan (SB) Sungai Buloh, Selangor, Malaysia. Dalam kegiatan tentunya langkah pertama yaitu dengan mengamati atau observasi setiap kegiatan,

hal tersebut dilakukan dalam upaya menjaga kesehatan anak yang diikuti oleh siswa, pengelola sanggar bimbingan Sungai Buloh, dan guru. Kegiatan ini tentunya mendapatkan dukungan penuh dari kepala sekolah sanggar bimbingan Sungai Buloh, sebab dalam kegiatan kali ini berperan penting dalam menjaga kondisi tubuh supaya tetap sehat serta terhindar dari berbagai penyakit yang berbahaya.

Metode yang digunakan pertama dengan dilakukannya pengamatan atau observasi terlebih dahulu di SB Sungai Buloh tersebut, kemudian pada indikator yang menjadi poin pengamatan diantaranya.

Tabel 1. Indikator Pengamatan atau Observasi di SB Sungai Buloh

No	Indikator Pengamatan
1.	Mengonsumsi makanan/minuman yang sehat.
2.	Aktivitas berolahraga di sekolah/SB.
3.	Kondisi setiap lingkungan belajar yang bersih.

Setelah itu, melakukan sosialisasi di depan siswa beserta guru saat kegiatan akan berlangsung tentang sosialisasi program PHBS di SB Sungai Buloh. Sosialisasi ini penting karena menjelaskan apa itu PHBS dan menawarkan sesuatu yang membangun, manfaat serta tujuan bagi kesehatan terutama di lingkungan sekolah. Bukan hanya mengenai kebersihan saja tetapi ada juga mengenai kebugaran jasmani yaitu dengan olahraga senam bersama guru dan siswa di Sanggar Bimbingan (SB) Sungai Buloh, Selangor, Malaysia. Selanjutnya diadakan pelatihan terlebih dahulu selama 2 pertemuan di Sanggar Bimbingan Sungai Buloh baik itu mengenai kebersihan lingkungan ataupun kegiatan kebugaran jasmani. Sebelum menerapkan kebiasaan olahraga senam bersama dengan guru dan siswa yang kedepannya bisa diterapkan bahkan di jadikan kewajiban untuk semuanya mengikuti senam tersebut karena yang diketahui bahwa senam jarang sekali di jadikan kebiasaan siswa dan guru dalam kegiatan selama di lingkungan SB Sungai Buloh ini. Dan setelah proses pelatihan

selesai ini akan berlanjut kepada proses penerapan dari dua kegiatan tersebut yaitu mengenai kebersihan dengan bergotong royong bersama dan juga kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga senam bersama tanpa adanya pengarahan. Kemudian yang terakhir mengadakan pendampingan dan evaluasi dari setiap proses kegiatan dari awal baik sosialisasi sampai yang terakhir yaitu penerapan yang dimana terdapat dampak positif dari lingkungan menjadi segar, bersih dan nyaman ketika mau melakukan proses pembelajaran dan juga siswa bahkan guru menjadi lebih sehat bugar dengan melaksanakan olahraga senam bersama. Tetapi yang sangat saya sayangkan bahwasannya kegiatan ini baru diterapkan terutama dalam melaksanakan kegiatan olahraga senam bersama padahal efek atau hasil yang didapatkan sangat berpengaruh besar terhadap kinerja sampai kualitas lingkungan dan siswanya.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Untuk menyusun sebuah rencana kegiatan supaya menghasilkan nilai yang bisa diambil, bahkan banyak poin yang didapatkan dari kegiatan tersebut sehingga berdampak positif bagi diri sendiri khususnya bagi Sanggar Bimbingan (SB) Sungai Buloh, Selangor, Malaysia. Maka rencana kegiatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa dan guru KKN Internasional mendukung penerapan perilaku hidup bersih dan sehat bagi anak-anak supaya terhindar dari penyakit, seperti sakit perut, pusing, pilek dan yang lainnya, maka itu wajib mengatasinya. Dengan syarat harus tersedia sarana dan prasarana yang memadai dan mutakhir untuk menerapkan perilaku PHBS di lingkungan pendidikan maupun di lingkungan perkotaan yang mendukung praktik hidup bersih dan sehat..

Program ini juga tentu memiliki tujuan tersendiri supaya semua warga sekolah dan peserta didik Sanggar Bimbingan (SB) Sungai Buloh ikut terlibat dalam mempunyai pengetahuan terkait PHBS tersebut agar bisa diterapkan dalam kegiatan sehari-harinya dengan kondisi badan yang sehat. Badan sehat itu merupakan impian

bagi setiap orang sebab seseorang bisa menjalani aktivitas sehari-hari dengan lancar tanpa ada hambatan berkat adanya badan yang sehat. Terkait dengan hal itu, kehidupan yang dijalani dalam berbagai kegiatan bisa terlaksana dengan baik apalagi dalam proses pembelajaran pada anak (Ardiyanto *et al.*, 2020).

Pelaksanaan kegiatan ini bertujuan memberikan wawasan yang bisa membantu Sanggar Bimbingan (SB) Sungai Buloh terkait dengan penerapan PHBS serta bimbingan dalam pelaksanaannya. Kegiatan ini perlu diterangkan agar yang lain juga tahu pentingnya menjaga lingkungan sekitar tetap bersih dan sehat sehingga terbebas dari berbagai jenis wabah penyakit dengan berupaya bekerjasama saling bergotong royong membersihkan lingkungan sekitar sekolah, olahraga senam bersama, membuang sampah pada tempatnya, menjaga kebersihan tubuh dan membasuh tangan sebelum makan.

Dalam islam juga dikatakan bahwa “kebersihan sebagian dari iman”, maka melalui penerapan PHBS tentunya menjadi solusi utama dari masalah kebersihan tersebut dengan bantuan dan dukungan dari sekolah atau Sanggar Bimbingan (SB) bahkan aparat penegak hukum juga ikut terlibat supaya dalam kebijakan yang sudah diterapkan guna mengsucceskan PHBS ini bersama-sama. Tidak cukup sampai disitu saja, perlu juga memberikan ilmu dan pemahaman yang mendalam tentang berartinya lingkungan yang bersih dan sehat bagi makhluk hidup di bumi terutama umat manusia.



Gambar 1. Kegiatan Observasi Langsung Di SB Sungai Buloh

Tahap awal sebelum adanya penerapan PHBS adalah dengan observasi secara langsung, mengamati tingkat kebersihan lingkungan sekolah khususnya peserta didik pada saat pembelajaran di sanggar bimbingan Sungai Buloh tersebut. Disini peran orang tua sangat berpengaruh terhadap anak dalam upaya awal menanamkan pola hidup sehat kepada anaknya (Maulidia and Hanifah, 2020). Dengan adanya hasil dari observasi yang dilakukan pada tanggal 29 November 2023 ini bisa menjadi sebuah gambaran titik awal PHBS diterapkan kepada peserta didik di Sanggar Bimbingan (SB) Sungai Buloh tersebut.

Setelah adanya observasi yang dilakukan, peneliti menemukan hal yang belum diketahui terhadap perilaku pola hidup sehat dari siswa. Oleh sebab itu, dengan diberikan pemahaman kepada siswa bisa membantu meningkatkan pola pikir dalam menerapkan pola hidup yang sehat dengan mengikuti senam, supaya daya tahan pada tubuh bisa tetap terjaga minimal satu minggu sekali dengan durasi 20 menit dalam sehari. Ditambah juga motivasi supaya tetap berolahraga setiap harinya serta dapat dipahami siswa itu sendiri (Saleh and Sinurat, 2023). Senam melibatkan pergerakan hampir setiap bagian tubuh. Meski demikian, olahraga senam ini tidak harus memaksa tubuh melakukan sesuatu yang berat. Latihan ini juga dapat dilakukan melalui berbagai jenis gerakan ringan, santai dan menyenangkan (fathurrahman ikhsan M, Aryadi Dedi and Rahmat Ayi, 2020).



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Olahraga Senam Bersama Guru Dan Siswa

Pada akhirnya, kegiatan olahraga membentuk manusia yang baik dengan menumbuhkan jiwa, karakter, dan moral olahraga (Safitri *et al.*, 2021). Bahkan semua aspek kegiatan olahraga, termasuk peralatan, tindakan pencegahan keselamatan, dan jenis kegiatan, harus sesuai dengan usia peserta. Olahraga harus dimainkan dengan aturan dan taktik yang tepat, tidak sembarangan (Putra and Rosyida, 2021). Semuanya itu pasti mempengaruhi kebugaran, sebab kebugaran sebenarnya bisa meningkat dengan berolahraga, dan beberapa manfaat yang didapatkan setelah berolahraga dapat membantu mengendalikan kinerja diri kita sendiri (Ilyas and Almunawar, 2020). Maka dari sinilah dengan adanya berolahraga baik itu olahraga berat ataupun ringan, yang terpenting bisa bermanfaat bagi tubuh kita sendiri.



Gambar 3. Gotong Royong Dalam Membersihkan Halaman Sekolah

Selain melakukan kebugaran jasmani dengan olahraga senam bersama di Sanggar Bimbingan (SB) Sungai Buloh, program yang dilakukan juga yakni dengan bergotong royong bersama dalam

*p-ISSN 2715-1123, e-ISSN 2715-1131*

membersihkan area sekitar halaman sekolah. Gotong royong ini berdampak positif bagi siswa agar bisa saling bekerjasama dalam setiap kegiatan yang dilaksanakan, sebab kolaborasi yang dilakukan secara bersama-sama disebut gotong royong baik di sekolah ataupun masyarakat untuk mencapai tujuan tertentu khususnya dalam hal kebersihan (Mulyani *et al.*, 2020) sebab, kebersihan merupakan hal yang wajib diterapkan pada setiap siswa baik di masyarakat maupun di sekolah, maka dari itu menjaga kebersihan sangatlah penting. Menjaga kebersihan lingkungan yang jauh dari tempat berkembang biaknya penyakit dan sulit dimasuki penyakit merupakan tujuan utama dari menjaga kebersihan (Marpaung *et al.*, 2023). Sebab kalau tidak dibersihkan dengan baik juga akan berdampak negatif terhadap proses pembelajaran (Haerani, Apriliani and Nasrullah, 2022).

Dapat kita sajikan melalui data yang sudah diperoleh dari hasil penerapan sebelum dan sesudah dilakukan PHBS tersebut dapat diamati sebagai berikut.

Tabel 2. Sebelum Dilakukan Penerapan PHBS

No	Sebelum Penerapan PHBS	%
1.	Mengonsumsi makanan/minuman yang sehat	20%
2.	Aktivitas berolahraga di sekolah/SB.	40%
3.	Kondisi setiap lingkungan belajar yang bersih	30%

Tabel 3. Sesudah Dilakukan Penerapan PHBS

No	Sesudah Penerapan PHBS	%
1.	Mengonsumsi makanan/minuman yang sehat	90%
2.	Aktivitas berolahraga di sekolah/SB.	80%
3.	Kondisi setiap lingkungan belajar yang bersih	95%

Jadi, dapat disimpulkan mengapa PHBS ini sangat penting karena tujuan dari PHBS itu sendiri adalah untuk meningkatkan kesadaran tentang hidup yang bersih serta sehat. Dapat dilihat dari data diatas menunjukkan bahwa adanya peningkatan sebelum dan sesudah diterapkannya PHBS,

*url: <http://journal.unla.ac.id/index.php/tribhakti>*

alhasil anak ataupun masyarakat mempunyai kemampuan untuk menghindari gangguan penyakit, meningkatkan taraf hidup dan mewujudkan lingkungan bersih. PHBS dibagi menjadi beberapa rangkaian, yaitu PHBS di tempat umum, tempat usaha, sekolah, rumah, dan lembaga kesehatan. (Masykuroh, 2020).

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan yaitu mengajarkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) kepada siswa di Sanggar Bimbingan (SB) Sungai Buloh, Selangor, Malaysia. Disimpulkan bahwa selama penerapan kegiatan tersebut dapat terlaksana dengan lancar dan baik bahkan semua peserta ikut aktif dalam mengikuti kegiatan PHBS terutama dalam kebersihan dan senam bersama ini sampai dengan selesai. Penerapan diawali dengan melakukan observasi secara langsung antara peneliti dengan siswa, apalagi dengan adanya senam dari berbagai kalangan khususnya untuk warga SB Sungai Buloh yang antusias mengikutinya. Dapat hal-hal yang positif setelah diterapkannya PHBS ini sehingga siswa bukan hanya cerdas dan terampil dalam pengetahuan saja tetapi juga kuat dalam kondisi fisik dan mental anak, ini menurut peneliti pribadi menjadi nilai penting nanti pada saat tumbuh menjadi dewasa. Dengan adanya pelaksanaan dalam kegiatan ini bertujuan untuk siswa agar lebih aktif lagi dalam berolahraga supaya nanti dimasa tua yang akan datang kondisi tubuh tetap sehat dan bugar.

### REFERENSI

- Aprilian Trisnata, P., Hanief Yulingga Nanda and Bektu Ruruh Andayani (2020) *Studi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri 03 Talang, Tulungagung Tahun Ajaran 2019*. Available at: <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JO>.
- Ardiyanto, A. et al. (2020) 'Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Status Kebugaran Jasmani di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD', *Jendela* p-ISSN 2715-1123, e-ISSN 2715-1131

*Olahraga*, 5(2), pp. 131–140. Available at:

<https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6216>.

- Bukit, S., Hutagalung Lamriana, S. and Sarbaini, W. (2022) 'Analisis Pemberdayaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Dasar', *Journal of Community Development (JCD)*, 1, pp. 12–18.
- Fathurrahman Ikhsan M, Aryadi Dedi and Rahmat Ayi (2020) 'Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan Di Masyarakat Kabupaten Lebak', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1, pp. 84–90.
- Haerani, A., Apriliani, C. and Nasrullah, Y. (2022) *Urgensi Kebersihan Lingkungan Sekolah Dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam*. Available at: <https://journal.uniga.ac.id/index.php/JPAI> (Accessed: 24 November 2024).
- Ilyas and Almunawar, A. (2020) *Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli, Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*. Sumatera Utara. Available at: <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>.
- Khaeriyah, N. and Kurniawaty, L. (2021) 'Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK Islam Kamilah', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5, pp. 5255–5261. Available at: [www.dinkes.go.id](http://www.dinkes.go.id).
- Marpaung, W. et al. (2023) 'Upaya Menjaga Kebersihan Sekolah Dan Karakter Peduli Lingkungan Bagi Murid SMP Negeri 4 Selat Lancang', *Journal of Human And Education*, 3(2), pp. 490–494.
- Masykuroh, K. (2020) 'Implementasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Sekolah Rujukan Nasional TK 'Aisyiyah 4 Tebet Jakarta Selatan', *JPP PAUD FKIP Untirta*, 7, pp. 35–48. Available at: <http://jurnal.untirta.ac.id/index.php/jpppaud/index>.
- Maulidia, A. and Hanifah, U. (2020) 'Peran Edukasi Orang Tua terhadap PHBS AUD selama Masa Pandemi Covid-19', *Musamus Journal of Primary Education*, pp. 35–44. Available at: [url: http://journal.unla.ac.id/index.php/tribhakti](http://journal.unla.ac.id/index.php/tribhakti)

- <https://doi.org/10.35724/musjpe.v3i1.3078>.
- Mulyani, D. *et al.* (2020) 'Peningkatan Karakter Gotong Royong di Sekolah Dasar', *Lectura: Jurnal Pendidikan*, 11, pp. 225–238.
- Nasiatin, T. *et al.* (2019) 'Determinan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri', *Faletehan Health Journal*, 6(3), pp. 118–124. Available at: [www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ](http://www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ).
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T. and Agustin, I.T. (2018) 'Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah', *JURNAL ABDIMAS UMTAS LPPM – Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya*, 1, pp. 46–52.
- Putra, B.F. and Rosyida, E. (2021) *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola Pelindo III U-13 Tahun 2021 Kota Surabaya*.
- Safitri, A. *et al.* (2021) 'Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan', *Jurnal Halaman Olahraga Nusantara*, 4, pp. 126–137.
- Saleh, K. and Sinurat, P. (2023) 'Pengabdian Deli Sumatera Sosialisasi Hidup Sehat dan Senam Aerobik Pada Siswa SMK Immanuel Medan', *Pengabdian Deli Sumatera Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), pp. 1–6.
- Tabi'in, A. (2020) 'Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19', *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, 6(1), p. 58. Available at: <https://doi.org/10.18592/jea.v6i1.3620>.
- Wardani, D. and Nurudin, A. (2020) 'Pengaruh Senam Bugar Muhammadiyah Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP', *Physical Activity Journal*, 2(1), p. 100. Available at: <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.2.1.3330>.